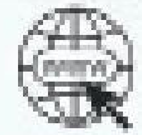
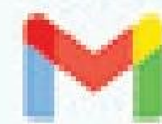
SOLO Di Pueblo

Afl. 1.25

BRIYANDO FUERTE • TRECIENDO CLARIDAD

DIASABRA 15 FEBRUARI 2025

GABINETE WEVER-CROES I Y II TA TRAHANDO RIBA UN TRASPASO RESPONSABEL

 WWW.SOLODIPUEBLO.COM  SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM

HOMBER CU A DAL OTRO CU MACHETE RIBA CABEZ CONDENA NA 2 AÑA DI PRISON

PARLAMENTO TIN TUR INFORMACION PA TRATA E PRESUPUESTO



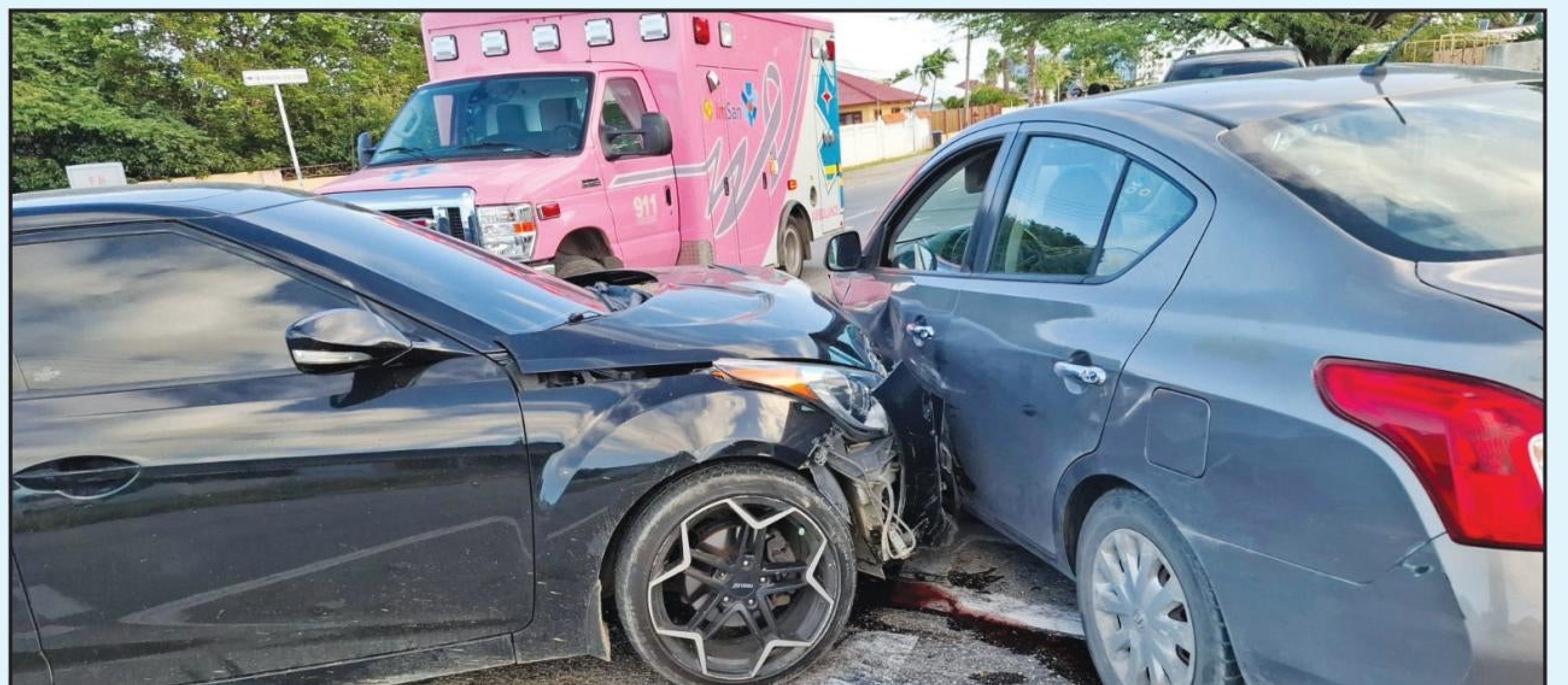
WAK PA BOSO TENTNAN NA BON BUTA RIBA E RUTA DI CARNAVAL EVITA PONE E LONANAN RIBA NAN WARDA PA E DIA YEGA!



UN AUTO A “FISHTAIL” UN OTRO BAH’E FOR DI CAMINDA RIBA SASAKIWEG



ACCIDENTE CU HENDE HERIDA NA PLANTERSRUST



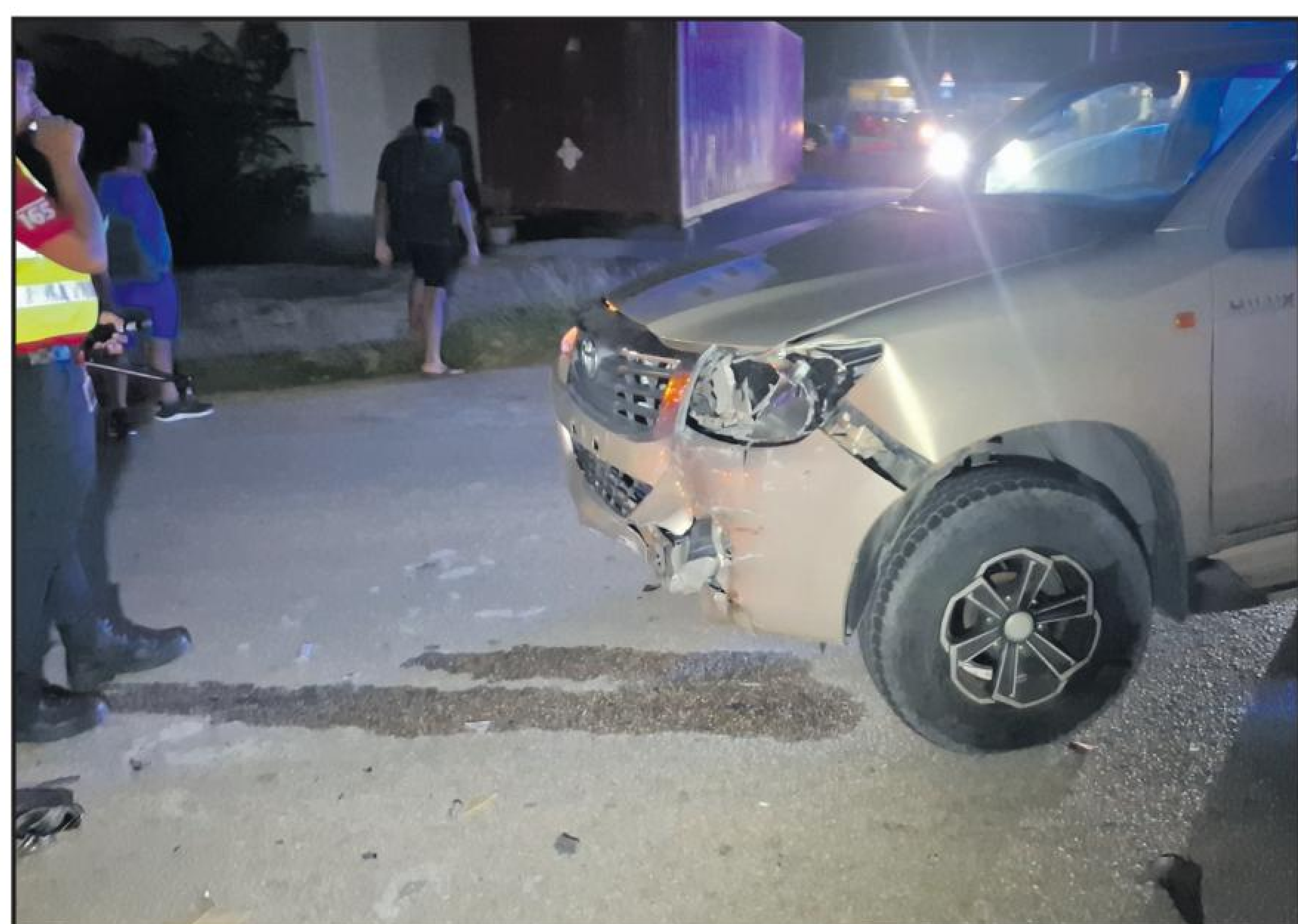
ACCIDENTE CU HENDE HERIDA PA FALTA DI PREFERENCIA WEG KUSTBATERIJ NA SAN NICOLAS













Diaranson anochi a drenta informe di un accidente cu hende herida na Weg Kustbaterij na San Nicolas, mesora a dirigi tanto polis como ambulans na e sitio.

Na yegada di e patruya a bin compronde cu aki ta trata di un accidente unda e dama chauffeur di e auto no a para pa duna preferencia na e pick-up.

Debi na e fuerte impacto e dama a keda levemente herida.

Na yegada di e ambulans nan a atende e dama na e sitio mes.





Prome Minister Evelyn Wever-Croes:

Contrario di e Gabinete anterior;

GABINETE WEVER-CROES I Y II TA TRAHANDO RIBA UN TRASPASO RESPONSABEL

ORANJESTAD - Prome Minister Evelyn Wever-Croes a splica cu na momento cu Gabinete Wever-Croes a drenta gobernacion na 2017, e situacion tabata uno deplorabel. No solamente Bestuurskantoor tabata den un estado desastroso, sino e Gobierno nobo no a haya literalmente nada pa por cuminsa funciona. No tabata tin ningun documento, y e sistema di computer a wordo sabotea di manera cu no por a haya nada den e memoria pa sa kico tabata andando. Pa por a cuminsa funciona, Gobierno mester a acerca cada departamento pa asina nan duna un indicacion di kico ta loke tabata tin pendiente.

Contrario na e Gabinete anterior, Gabinete Wever-Croes si lo laga tur cos "netjes" atras. Durante e 7 añanan di gobernacion tur informacion a wordo bon documenta y lo keda atras, pa asina semper tin un historia di tur documentacion facilitando e traspaso di trabou di un Gobierno pa otro. Tambe tur documento fisico, por wordo haya na Bureau Interne Diensten (BID).

Prome Minister a indica cu tambe ta hopi importante pa traha un lista di kico tur tin pendiente. Por ehempel e negosiacionnan cu Hulanda, na unda tin "deadlines" pa cumpli cu ne.

Un combersacion cu Prome Minister tabata tin durante su biahe na Hulanda ta riba e conseho cu Raad van State a emiti. Raad van State a traha un conseho di con nan ta kere cu e paisnan den Reino por duna mas contenido na e deficit democratico cu tin den Reino. Prome Minister a haci un palabracion cu Secretario di Esatdo Zsolt Szabó cu prome cu 15 di mei lo tin un "position paper" di Aruba. Y tur esaki ta bay bin den un documento indicando e "deadlines", den ki fase e ta y ken ta encarga cu ne pa asina cualkier Gobierno cu bin sa con pa continua.

Prome Minister a expresa cu e documentonan aki, lo yuda grandemente e siguiente persona cu lo bay ocupa e posicion di Prome Minister, despues di Gabinete Wever-Croes. E persona aki no mester bay busca informacion niun caminda pa por cuminsa eherce su trabou, mirando cu tur cos ta wordo laga atras p'e. Tambe Prome Minister a pidi tur minister pa traha riba e documentacionnan necesario pa entre otro traspaso. Hasta Minister Geoffrey Wever, cu tin chens di sigui den su posicion den un Gobierno nobo, lo mester tin tur



documento di transicion cla. Di e manera aki lo cera e Gobierno di Gabinete Wever-Coes II na un manera profesional y responsabel.



STATEN VAN ARUBA

OPENBARE VERGADERING OP 24 FEBRUARI 2025 OM 09:00 UUR V.M. IN DE VERGADERZAAL VAN DE STATEN VAN ARUBA

TE BEHANDELEN ONDERWERP

Agenda:

1. Ontwerp-landsverordening tot wijziging van de Aanbestedingsverordening in verband met de uitvoerbaarheid en handhaafbaarheid van de nieuwe aanbestedingsregels

De Griffier,

mr.drs. Herman Ch. J. Hek



NoticiadiCorte

HOMBER CU A DAL OTRO CU MACHETE RIBA CABEZ CONDENA NA 2 AÑA DI PRISON-1-

ORANJESTAD – Awe mainta Corte a trata e caso penal cu Ministerio Publico a cuminsa contra e homber Dominicano biba na Aruba, J.D.L.S.P. (50). E ta wordo acusa di intento di mata un otro Dominicao P.F. riba 8 Juni 2024.

SOLO DI PUEBLO por a compronde cu Fiscal ta haya J.D.L.S.P. culpabel di intento di mata y a exigi 3 aña di prison. Despues di tratamento di e caso, Hues a dicta sentencia y a baha e castigo exigi pa Fiscal.

Fiscal a acusa J.D.L.S.P. cu riba 8 Juni 2024, el a purba mata e homber Dominicano P.F. cu machete.

DAL CU MACHETE RIBA CABEZ

Hues a mustra cu for di e relato di Polis, por compronde cu e homber P.F. a menaza J.D.L.S.P. cu morto y cu e lo mata J.D.L.S.P. su yiu muher y su mama. Hues a mustra cu tin video di e confrontacion formal dilanti di un supermercado na San Nicolas. Hues a bisa cu ta J.D.L.S.P. a bay riba P.F. cu un machete y un palo den man. Segun J.D.L.S.P., ta P.F. a bay riba dje cu un bate di beisball y J.D.L.S.P. a bay den su auto y pasa man pa un machete y un pida palo. Segun J.D.L.S.P., ora P.F. a menace via whatsapp, el a bay Polis pa haci denuncia pero Polis no a haci nada.

Un dia despues di e menaza, ora cu J.D.L.S.P. tabata hiba su hefe y un colega cas, el a pasa dilanti di un supermercado na San Nicolas y a baha su hefe cu ta biba ey banda mes. Ora e tabata bayendo pa hiba su colega, e colega a bis'e cu P.F. ta na e supermercado. J.D.L.S.P. a bisa cu el a bay na e supermercado pa mira kico P.F. su intension tabata pasobra e no tin ningun problema cu P.F.

Hues a remarca cu si J.D.L.S.P. a baha cu machete den man, con e kier regla un problema! J.D.L.S.P. a bisa Hues cu ora el a para e auto y baha, el a mira cu P.F. tabatin un bate di baseball den man ta warda J.D.L.S.P. yega. Hues a bisa cu tin imagennan di video di seguridad caminda J.D.L.S.P. y P.F. a enfrenta otro. Segun J.D.L.S.P., ta P.F. a dal'e promer cu bate riba su cabez. Ora el a mira sanger, el a perde cabez y a ataca P.F. cu e machete. Hues a bisa cu riba video por mira cu J.D.L.S.P. tabata zwaai cu e machete den direccion di P.F. Segun J.D.L.S.P., e no tabata conciente e momento ey kico e tabata haci. El a bisa Hues cu ora el a mira cu P.F. tabata sangra y cu e mes tabata sangra, el a stop y bay den su auto y bay hospital pa haya ayudo.

Hues a bisa cu segun P.F., ta J.D.L.S.P. a atak'e.

Hues a mustra cu segun e raportnan medico, P.F. a sufri un kap di 20 cm riba cabez cu mester a hiba 15 cosi. J.D.L.S.P. tabatin un kap di 3 cm ariba su cabez.

Ta asina cu Polis a check e cellular di P.F., caminda a haya menaza cu P.F. a manda pa J.D.L.S.P.

Hues a puntra Fiscal con a para cu P.F. Fiscal a bisa cu P.F. a wordo persigui te cu el a wordo condena na 4 luna di prison pa maltrato cu arma. J.D.L.S.P. a bisa Hues cu P.F. a keda 2 luna sera y despues a wordo deporta.

Hues a bisa cu 8 Juni 2024, J.D.L.S.P. a wordo deteni y e tin 8 luna sera. J.D.L.S.P. a bisa Hues cu e ta mantene su mama na Santo Domingo. Na yoramento el a bisa cu su mama (83) a sufri un atake di sucu y ta na cama. El a bisa cu e no por yuda su mama cu medicamento pasobra e ta sera.

FISCAL A EXIGI 3AÑA DI PRISON

Fiscal a bisa Hues cu ta un hecho cu J.D.L.S.P. y P.F. a ataca otro caminda J.D.L.S.P. a dal P.F. cu machete riba cabez. Fiscal a sigui bisa cu e pregunta ta si esaki ta intento di mata of maltrato severo. Na opinion di Fiscal, J.D.L.S.P. a tuma e riesgo cu e por a mata P.F. Fiscal ta haya cu J.D.L.S.P. a dal P.F. cu forza riba su cabez cu un machete. Fiscal a bisa cu e cabez ta un parti sensible di bo curpa. Esaki por a causa morto di P.F. El a mustra cu e victima a sufri un corta di 20 cm largo, cual ta hopi grandi. E ta haya cu intencional J.D.L.S.P. a dal P.F. cu machete. El a bisa cu J.D.L.S.P. a bisa cu el a defende su mes contra P.F. cu tabatin un bate beisball y a dal'e riba su cabez. Fiscal ta haya cu e amenazanan di P.F. tabata hopi serio pero esey no ta duna e derecho pa ataca y papia di defensa propio. Fiscal a mustra cu J.D.L.S.P. a pasa dilanti e supermercado, para auto riba caminda y sali cu un machete den man y pasa man pa un pida palo. Nan a ataca otro y J.D.L.S.P. a dal P.F. cu machete riba cabez. Fiscal a bisa cu e no ta haya cu J.D.L.S.P. a actua den defensa propio. Fiscal ta haya cu ta J.D.L.S.P. a causa e confrontacion. Na opinion di Fiscal, J.D.L.S.P. por a sigui core bay y no baha for di e auto arma. E ta considera esaki un intento di mata. Fiscal a tene cuenta cu J.D.L.S.P. ta un "first offender" y cu el a wordo menaza. Fiscal a exigi 3 aña di prison di cual 1 aña y 6 luna ta condicional cu 3 aña di prueba.

Continuacion pag 6

NAN A PASA DAL SUV NOBO NOBO CU TURISTA A HUUR Y NAN A SIGUI CORE!

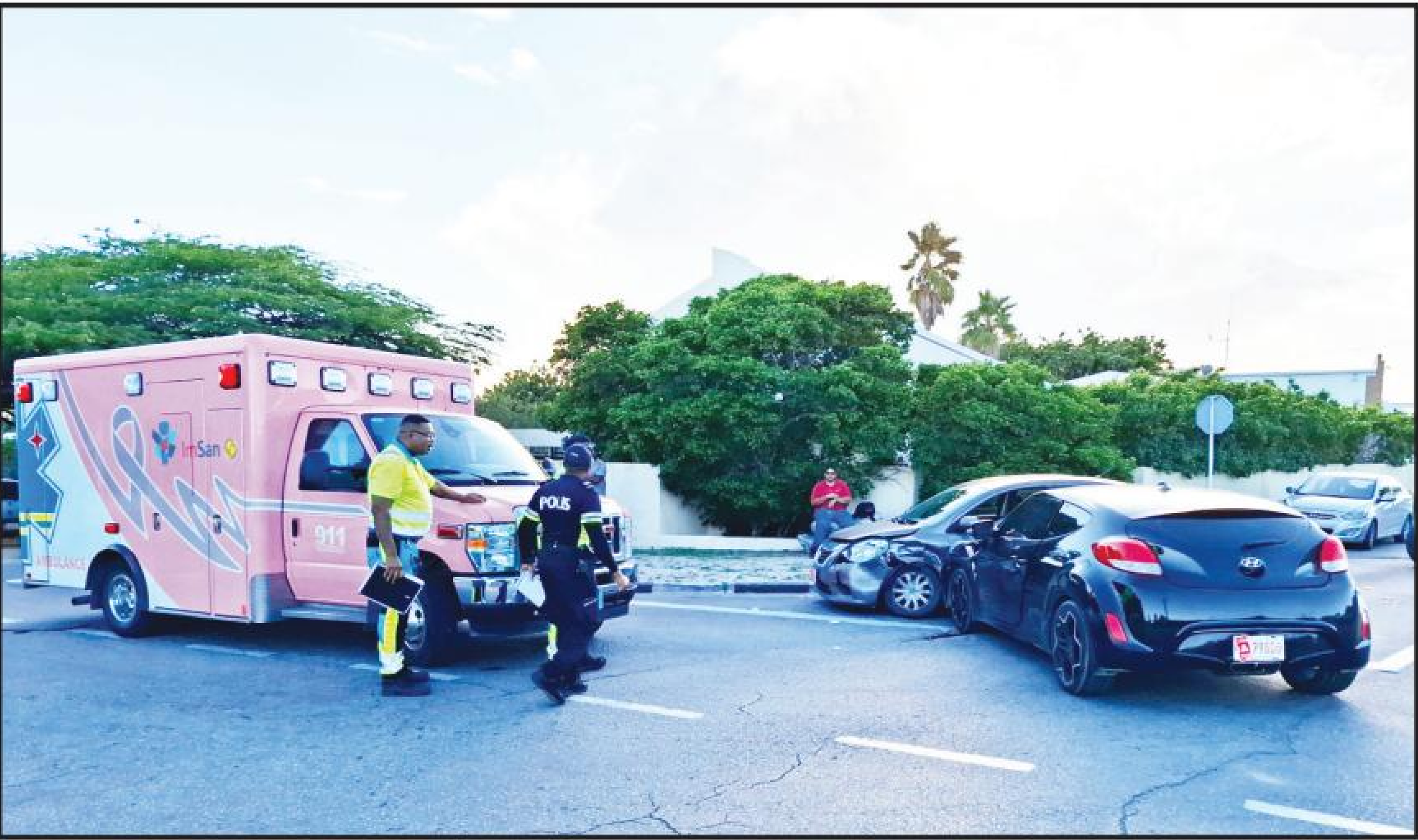


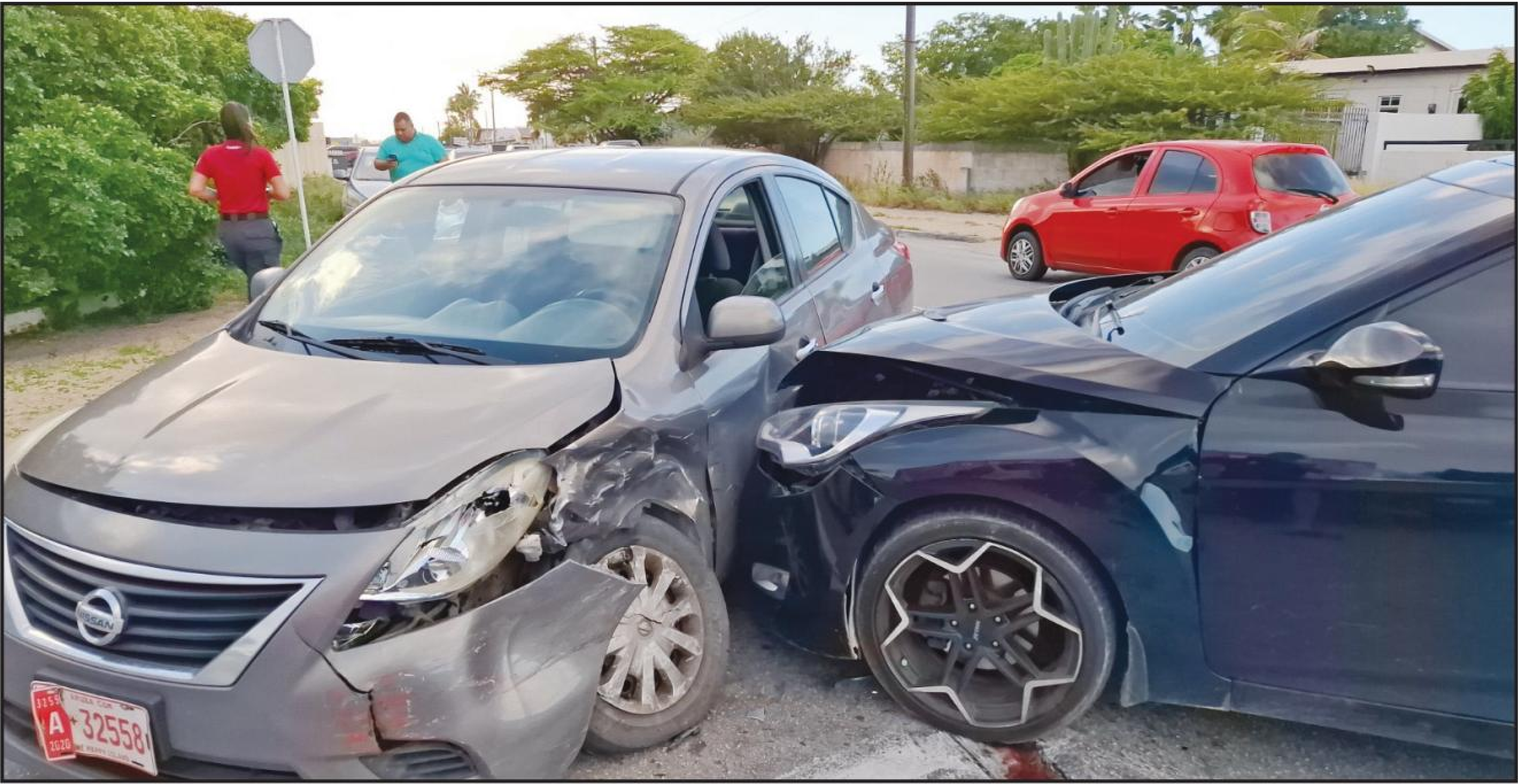


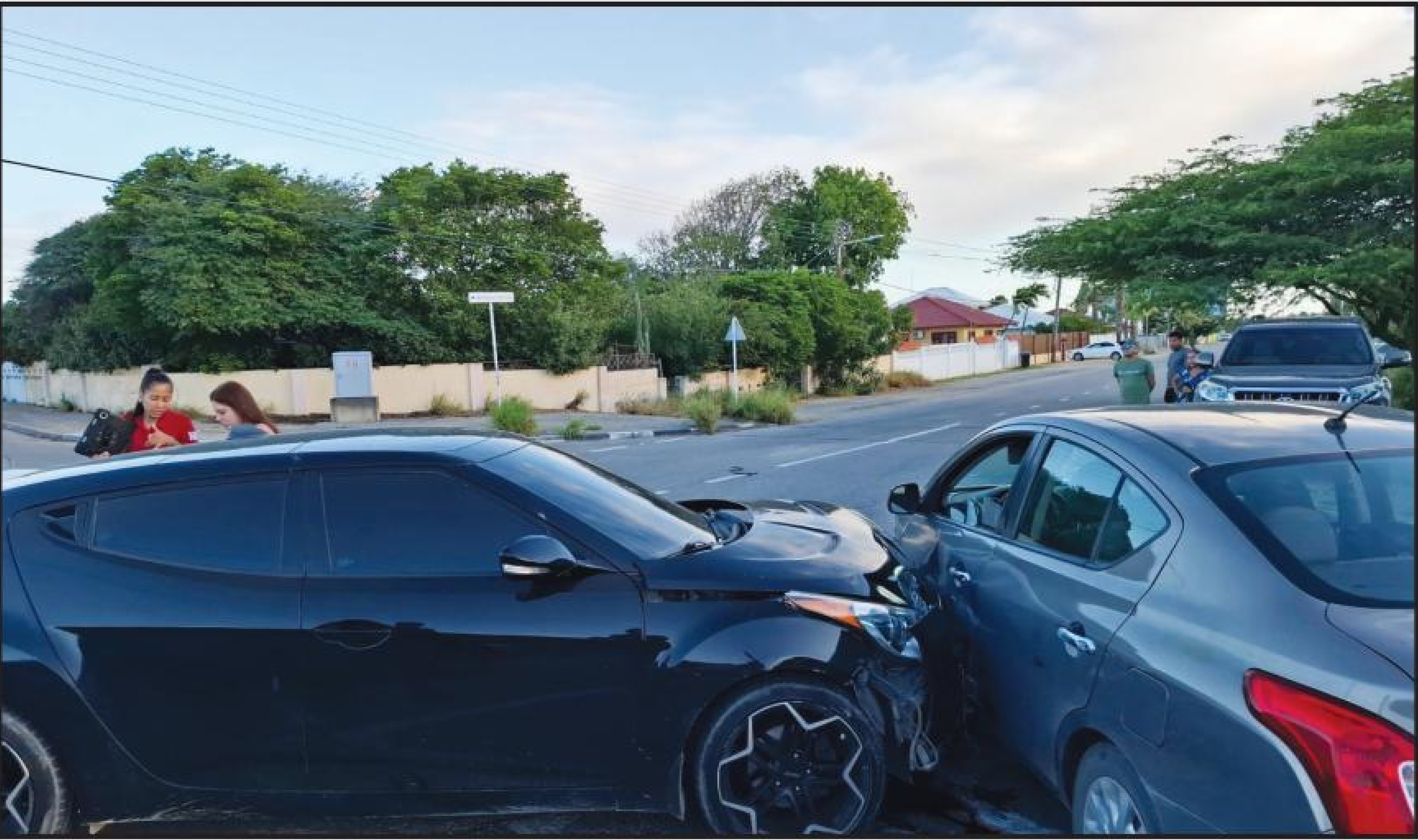
Diahuebs madruga a drenta informe di un accidente hit & run na, mesora a dirigi un patruya na e sitio.

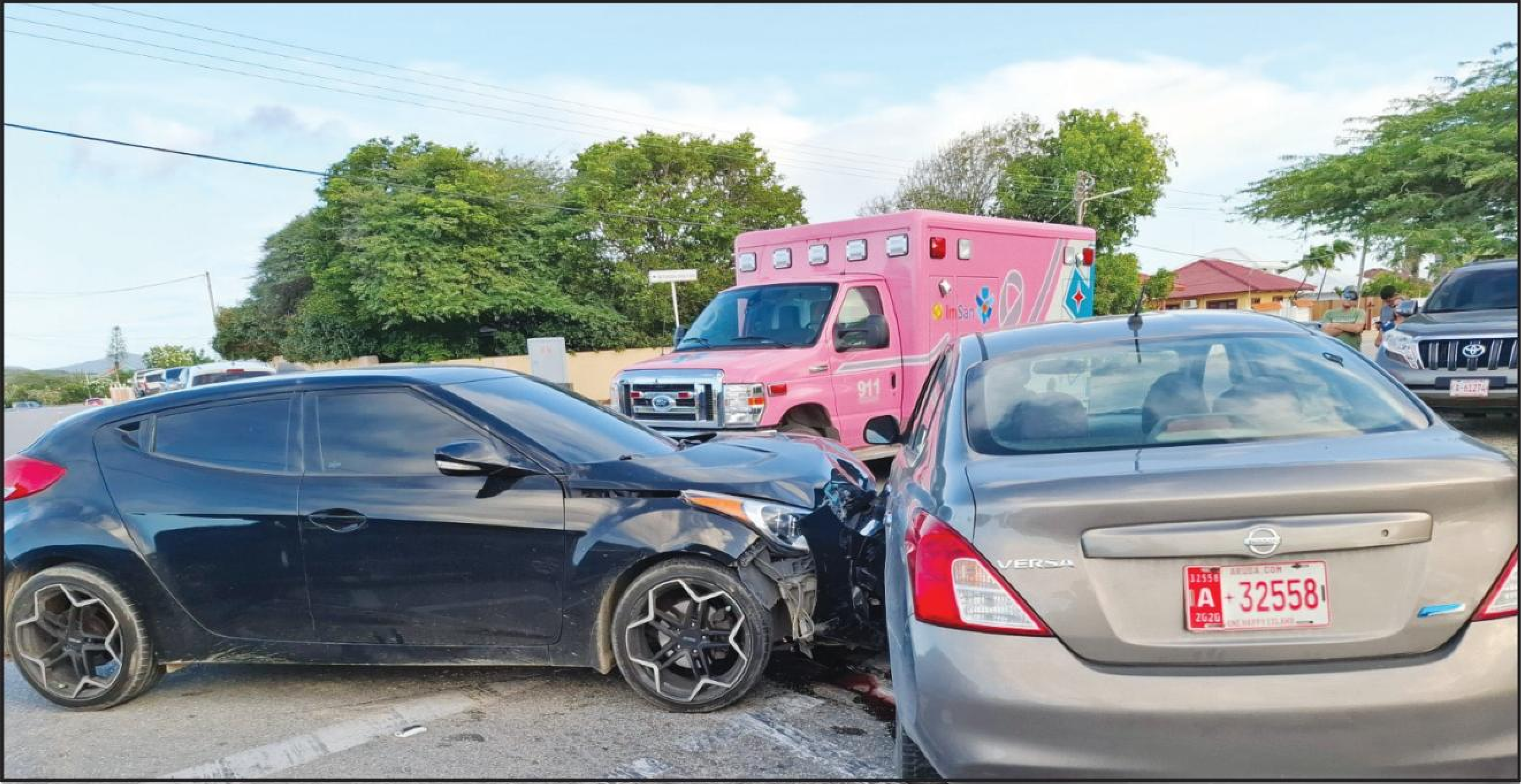
Un turista a bay na un sitio y ora ela caba ela bolbe na su auto di huur y a haya un rasca riba dje pero na banda di e auto a haya hopi material indicando cu e otro auto cu a pasa dal esun di dje a haya basta sla y daño. Pa evita problema ela yama raporta e suseso aki.

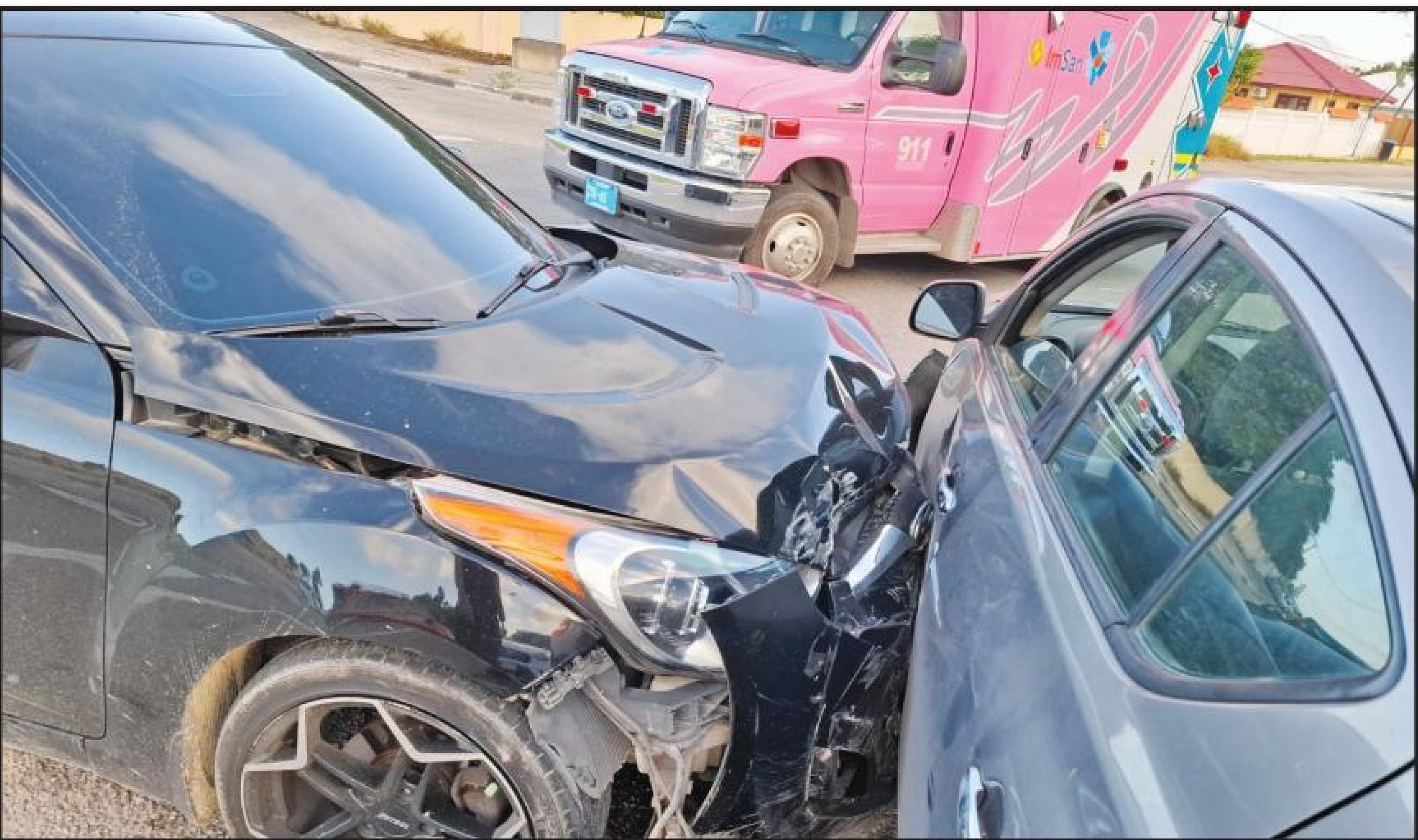
ACCIDENTE CU HENDE HERIDA NA PLANTERSRUST









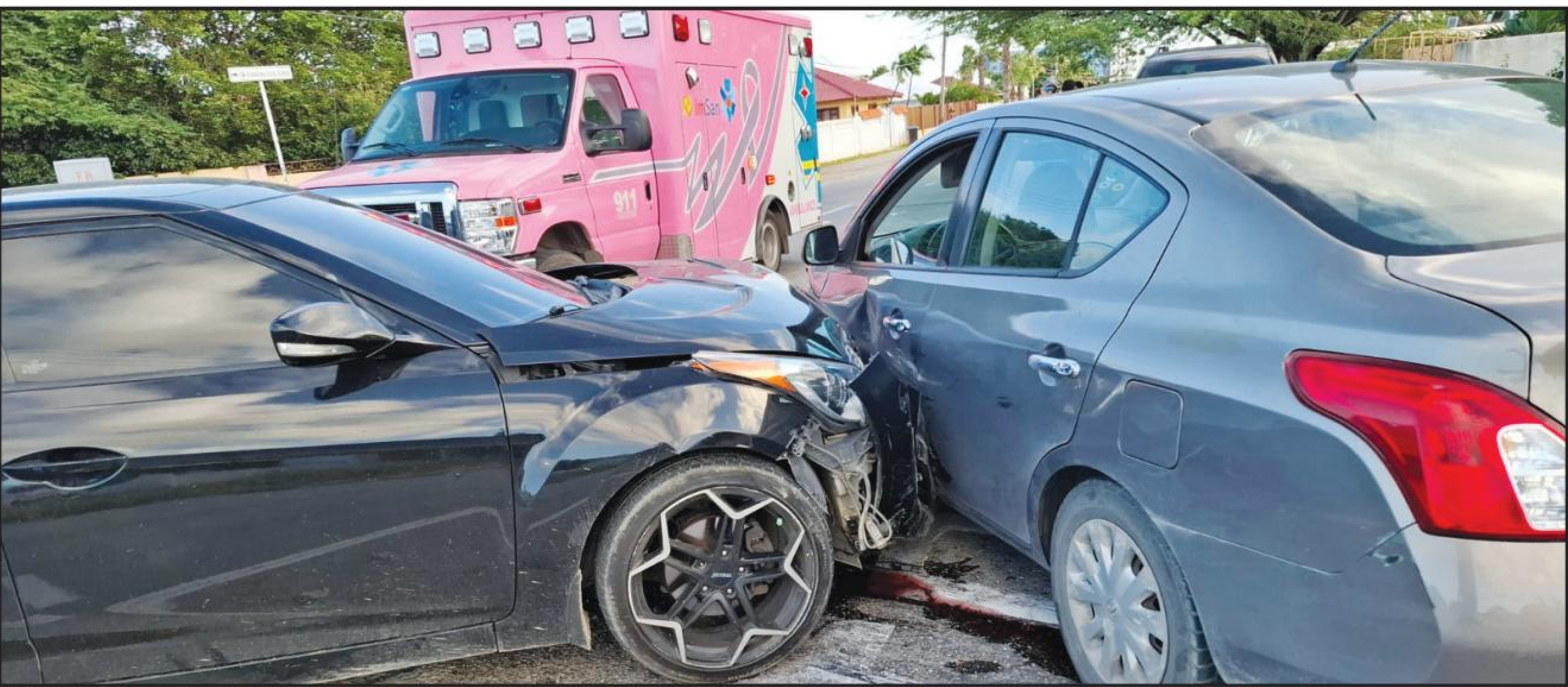


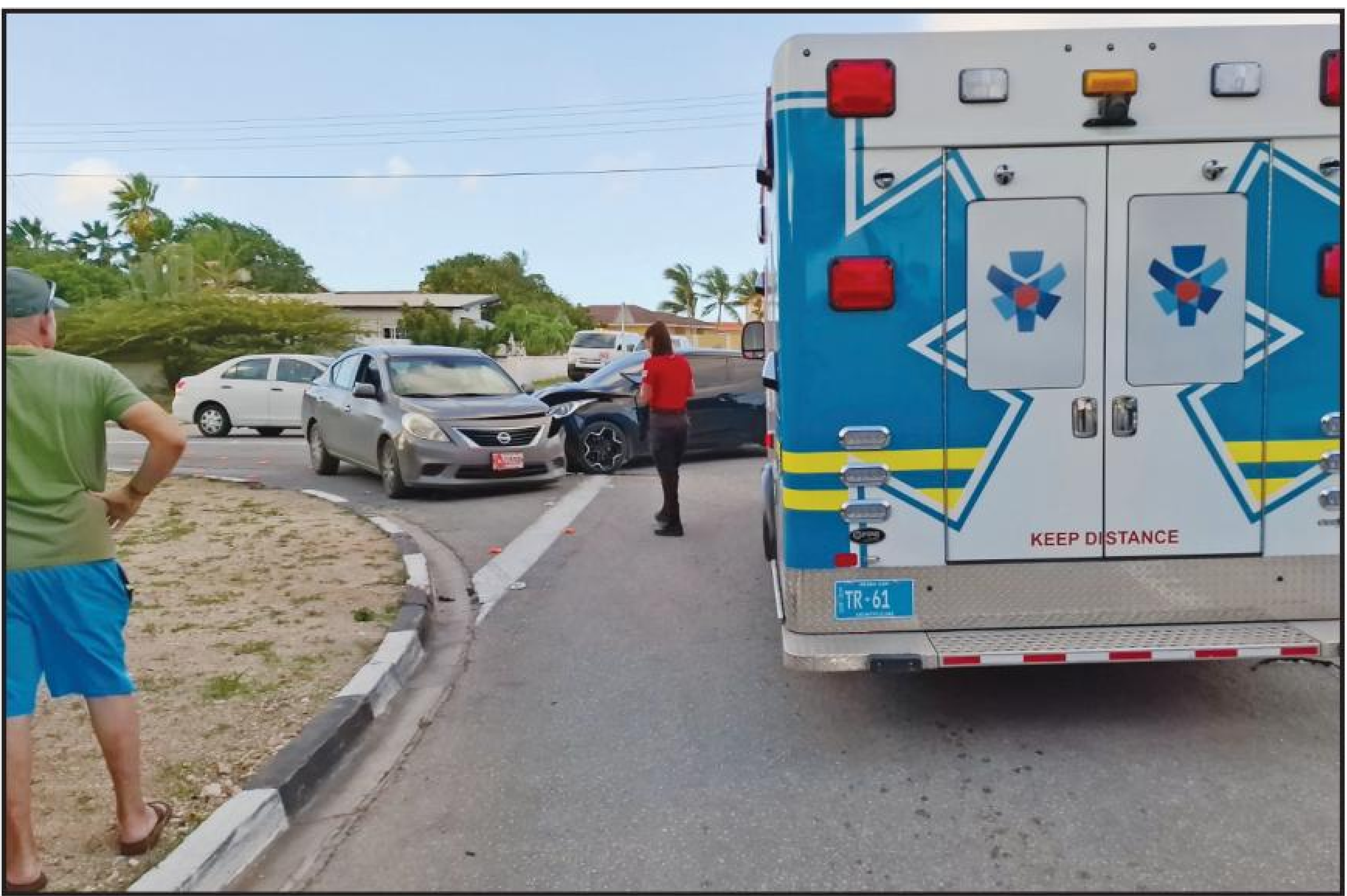


Diahuebs atardi a drenta informe di un accidente cu hende herida na Plantersrust. Mesora a dirigi un patruya na e sitio.

Na yegada di e patruya a bin compronde cu aki ta trata di un accidente entre un Nissan Versa silver y un Hyundai preto.
Na yegada di e ambulans a atende e herido na sitio mes.







HOMBER CU A DAL OTRO CU MACHETE RIBA CABEZ CONDENA NA 2 AÑA DI PRISON-2-

Continuacion di pag 4
DEFENSA DI ABOGADO
Mr. Emerencia a bisa Hues cu su cliente a wordo amenaza cu morto. El a cuestiona e hecho cu J.D.L.S.P. a bay haci denuncia di menaza na Polis y Polis no a haci nada. E abogado ta haya cu Hues mester tene cuenta cu e situacion emocional cu J.D.L.S.P. tabata aden. E abogado a mustra cu ta diferente biaha P.F. a menaza J.D.L.S.P. cu morto. El a bisa Hues cu P.F. a whatsapp J.D.L.S.P. cu e ta arma y cu e lo usa esaki contra J.D.L.S.P. y su famia. E abogado a bisa Hues cu e menaza aki a keda traha riba J.D.L.S.P. Henter dia e tabata cana cu e pensamento cu P.F. a menace cu morto. E abogado a splica cu J.D.L.S.P. a pasa dilanti e supermercado pa bay baha su hefe na un cas y despues a hiba un otro colega pa su cas. Despues di a baha su hefe y a bolbe pasa dilanti e supermercado, e colega a bis'e cu P.F. ta na e supermercado. J.D.L.S.P. a dicidi cu e ta bay confronta P.F. pa wak kico ta su intension. E abogado a mustra cu ora J.D.L.S.P. a para su pick up, P.F. a coy un bate di beisball y a bay riba J.D.L.S.P. Na opinion di mr. Emerencia, esey tabata motibo cu J.D.L.S.P. a coy e machete. E abogado a mustra cu promer ta J.D.L.S.P. a wordo herida cu bate di beisball na cabez. Despues J.D.L.S.P. a dal P.F. cu e machete na cabez. Mr. Emerencia a cuestiona e hecho cu P.F. no a wordo condena pa intento di mata sino maltrato severo siendo cu P.F. a tuma e riesgo cu J.D.L.S.P. por a fayece di e sla di e bate di beisball. E abogado ta haya cu no por papia di intento di mata pasobra J.D.L.S.P. no tabatin intension di mata. Abogado ta haya cu mester tene debido cuenta cu e menaza serio di P.F. Mr. Emerencia a remarca cu P.F. cu a menaza cu morto y a maltrata J.D.L.S.P. ta haya 4 luna so di prison y Fiscal ta exigi pa J.D.L.S.P. 36 luna di prison. E abogado a pidi Hues pa duna J.D.L.S.P. castigo igual na loke el a sinta cu un tempo di prueba largo.

SENTENCIA
Hues a sera tratamento di e caso y a dicta sentencia di biaha. Hues a bisa cu J.D.L.S.P. a usa violencia. Tin video di seguridad cu ta mustra tur cos. Na opinion di Hues, J.D.L.S.P. a dal P.F. cu machete cu forza riba cabez. Hues ta considera esaki como intento di mata. Hues a sigui bisa cu e pregunta ta si J.D.L.S.P. tabata den un situacion cu e mester a defende su mes. Hues no ta haya cu J.D.L.S.P. tabata den un situacion cu e mester a defende su mes. Hues ta haya cu ta J.D.L.S.P. mes a busca e situacion aki. El a mustra cu J.D.L.S.P. a pasa den auto dilanti di e supermercado y a para y bay riba P.F. Hues ta haya cu J.D.L.S.P. mester a sigui core bay y evita confrontacion di P.F.

Pa cu e castigo, Hues a bisa cu e ta tene cuenta cu ta promer biaha cu J.D.L.S.P. ta cay sera pa un delito serio asina. Tambe Hues a tene cuenta cu e menazanan serio di P.F. y cu J.D.L.S.P. a dal P.F. cu machete riba cabez. Hues a bisa cu esaki por a causa P.F. su morto y J.D.L.S.P. lo por ta dilanti Hues pa a mata. Hues a condena J.D.L.S.P. na 24 luna di prison di cual 8 luna condicional cu 3 aña di prueba.

ARUBA BANK CU INICIATIVA SPECIAL PA MUCHANAN DURANTE PARADA DI NOORD

Aruba –14 di februari 2025: en conexion cu Aruba Bank su campaña di spaar, Saving Dreams di Cuenta ABC, Aruba Bank ta anuncia su iniciativa special pa pa tur muchanan durante e Parada di Noord.

E iniciativa aki lo ensera cu lo tin 2 promo girls cu lo ta repartiendo un flyer y un sticker, cu instruccion pa cada mucha y/ of mayor por haci durante of despues di e parada.

Cu cada participacion e mucha lo participa pa GANA un gift card di 250.- florins na su toy store preferi.

Cu campaña di spaar, Saving Dreams di Cuenta ABC, Aruba Bank kier encurasha mayornan pa cuminsa spaar pa e futuro di nan yiu, di e forma aki contribui na e futuro financiero di e yiu. Cu e slogan inspiracional "Saving Dreams", Aruba Bank ta enfoka con cada mayor por ta e superheroe di su yiu, door di duna prioridad na habri un cuenta di spaar, y spaar un montante mensual, pa asina logra un suma substancial na momento cu e yiu cumpli 18 aña.

Cada mucha tin un soño, y cada mayor por contribui pa por logra e soño.
Pa mas informacion, pa aplica pa Cuenta ABC, y pa terminonan di campaña, bishita e pagina: www.arubabank.com/cuenta-abc. Sigi Aruba Bank ariba Facebook y Instagram y keda informa di tur



Minister Xiomara Maduro ta brinda informacion riba Presupuesto 2025

PARLAMENTO TIN TUR INFORMACION PA TRATA E PRESUPUESTO



Durante un conferencia di prensa, Minister Xiomara Maduro a brinda informacion riba Presupuesto 2025 di Pais Aruba. Presupuesto di un Pais ta e ley di mas importante, pa asina Gobierno por brinda e servicionan necesario y cumpli cu su obligacionnan financiero. Alabes den caso di Pais Aruba, mester paga e debe y tambe haci e inversionnan necesario. Na e momento aki Aruba tin un Gobierno den transicion, pero gobernacion ta continuacion y pa e motibo aki ta masha importante pa Parlamento trata e ley di mas importante di Pais Aruba.

Presupuesto 2025 ta entrega caba

Minister Maduro a splica cu e Presupuesto 2025 a wordo entrega caba na Parlamento dia 29 di augustus 2024. Pa di tres biaha consecutivo Gobierno a entrega un Presupuesto na tempo y cu un Surplus. E Presupuesto 2025 tabata conta cu un Surplus di 138 miyon florin cu ta di 1.8% di nos GDP

Nota di Cambio

E mandatario a informa cu algun dia pasa Gobierno a entrega un Nota di Cambio na Parlamento, cu ta contene cambionan proponi pa Presupuesto 2025. Esaki ta necesario ya cu e Presupuesto a wordo traha na april 2024, entrega na augustus 2024 y entretanto tabatin varios cambio, entre otro crecemento economico, reduccion di Inkomstenbelasting y tambe otro cambionan tecnico.

Presupuesto 2025 ahusta

E Presupuesto 2025 ahusta cu tur e cambionan tin un resultado financiero di un surplus di 1.9% di Aruba su GDP. Gobierno hunto cu sector colectivo, cu ta instancianan manera SVB, AZV, EPI etc, ta yega na un Surplus di 3.5% GDP. Esaki ta nifica cu apesar a haci e cambio grandi di reduccion den belasting, e caha di Gobierno ta keda cu un Surplus di 140 miyon florin. E resultado financiero aki ta mas miho cu locual a wordo entrega na aña 2024.

Disciplina financiero

Aruba ta e unico pais den nos region cu tin un Presupuesto cu un Surplus. E mandatario ta enfatisa cu esaki ta resultado di un maneho serio y responsabel cu ta e resultado di e trabou duro di profesionalnan Arubiano cu a traha den ekipo. Si e Gobierno nobo sigui cu mesun maneho financiero, Presupuesto di Aruba por sigui conta cu Surplus den e añanan venidero y e debe lo baha te 52% na aña 2029.

Apelacion na Presidente di Parlamento

Na final di e conferencia di prensa, Minister Maduro a haci un apelacion na Presidente di Parlamento pa yama un reunion publico pronto pa asina trata e Presupuesto 2025, y no warda te ora e Gobierno nobo sinta.

Si e Gobierno nobo tin otro idea, nan por bin cu un Nota di Cambio y sigui traha. Ta importante pa Parlamento trata e Presupuesto 2025 pa asina Gobierno di Aruba por cumpli cu su necesidadnan financiero manera mester ta, paga debe y tambe haci inversion necesario.

ACCIDENTE HIT AND RUN UNDA POLIS A HAYA E AUTO CU A CORE BAI

Diahuebs atardi a drenta informe di un accidente hit and run na Savaneta. Mesora a dirigi un patruya na e sitio. Na yegada di e patruya a bin componde cu un auto lo a pasa dal un Chevrolet SUV y a bandona e sitio. Testigo a wak e number di e auto Honda. Mesora polis di trafico a hasi un investigacion y a haya e auto para na su cas. Aki e patruya a papia cu e chauffeur di e Honda y lo a duna esaki un boet. Polis a tuma datos di e accidente aki.



STICHTING AVONDONDERWIJS ARUBA TA ANUNCIA E FECHANAN PA E INSTAPTOETS DI AVONDMAVO PA AÑA ESCOLAR 2025-2026

Oranjestad- Directiva di Stichting Avondonderwijs Aruba (SAA) kier informa e comunidad di Aruba cu e aña aki lo tin 3 oportunidad pa inscribi y participa na e instaptoets di Avondmavo.
E instaptoets aki ta pa personanan cu kier inscribi pa aña escolar 2025-2026, pero no ta cumpli cu loke ta wordo rekeri pa por drenta Avondmavo.
Pa mas informacion tocante e exigencianan por consulta e website di Avondmavo: www.avondmavoaruba.com .
Den caso cu no ta cumpli cu loke ta necesario pero ta desea di inscribi na Avondmavo e ora lo mester participa na e instaptoets. E instaptoets aki ta determina si bo lo por bin na remarca pa inscribi pa drenta klas 2 di Avondmavo den e aña escolar nobo.
Pa inscribi pa e instaptoets ta rekeri lo siguiente:
1. Un copia di un ID valido;
2. 25,- florin di inscripcion. E suma aki por wordo paga via banco of via swipe na oficina di Avondmavo. Number di banco: Aruba Bank 6028090190 . Please tene na cuenta cu no ta tuma efectivo (cash). Ora di paga via banco nota bo nomber completo.
Inscripcion ta tuma luga via nos website: www.avondmavoaruba.com
Tene cuenta cu e inscripcion ta completo ora tur documento ta uploaded.
Pa participa na e instaptoets por skohe un di e siguinte fechanan:
- 19 di maart 2025
- 9 april 2025

- 7 mei 2025
E instaptoets lo tuma lugar parti atardi/anochi na oficina di Avondmavo Oranjestad (situatie na EPI). .
Pa cualkier informacion por tuma contacto cu oficina di Avondmavo na telefoon: 583-3779 of via e-mail na info@avondmavoaruba.com

Directora di Avondmavo

CHAUFFEUR A REVERSE SIN A WAK ATRAS CU AUTO TA BINI Y A BAY DAL E



Diaranson mainta a drenta informe di un accidente na Catiri, mesora a dirigi un patruya na e sitio.

Na yegada di e patruya a bin compronde cu aki ta trata di un accidente cu declaracion contradictorio unda e chauffeur cu tabata na un snack a bay reverse sin wak atras y net ora un pick-up tabata bini y a desvia pa evita e impacto pero asina mes a bay dal riba dal riba e pick-up.



WAK PA BOSO TENTNAN NA BON BUTA RIBA E RUTA DI CARNAVAL EVITA PONE E LONANAN RIBA NAN WARDA PA E DIA YEGA!





Diahuebs minta a drenta informe di un accidente dilanti oficina di Notario Yarzagaray, mesora a dirigi un patruya na e sitio. Na yegada di e patruya a bin compronde cu un tent a bula bin cay den caminda di un Lexus y a bay dal riba esaki. Afortunadamente ningun hende a resulta herida.

UN AUTO A “FISHTAIL” UN OTRO BAH’E FOR DI CAMINDA RIBA SASAKIWEG





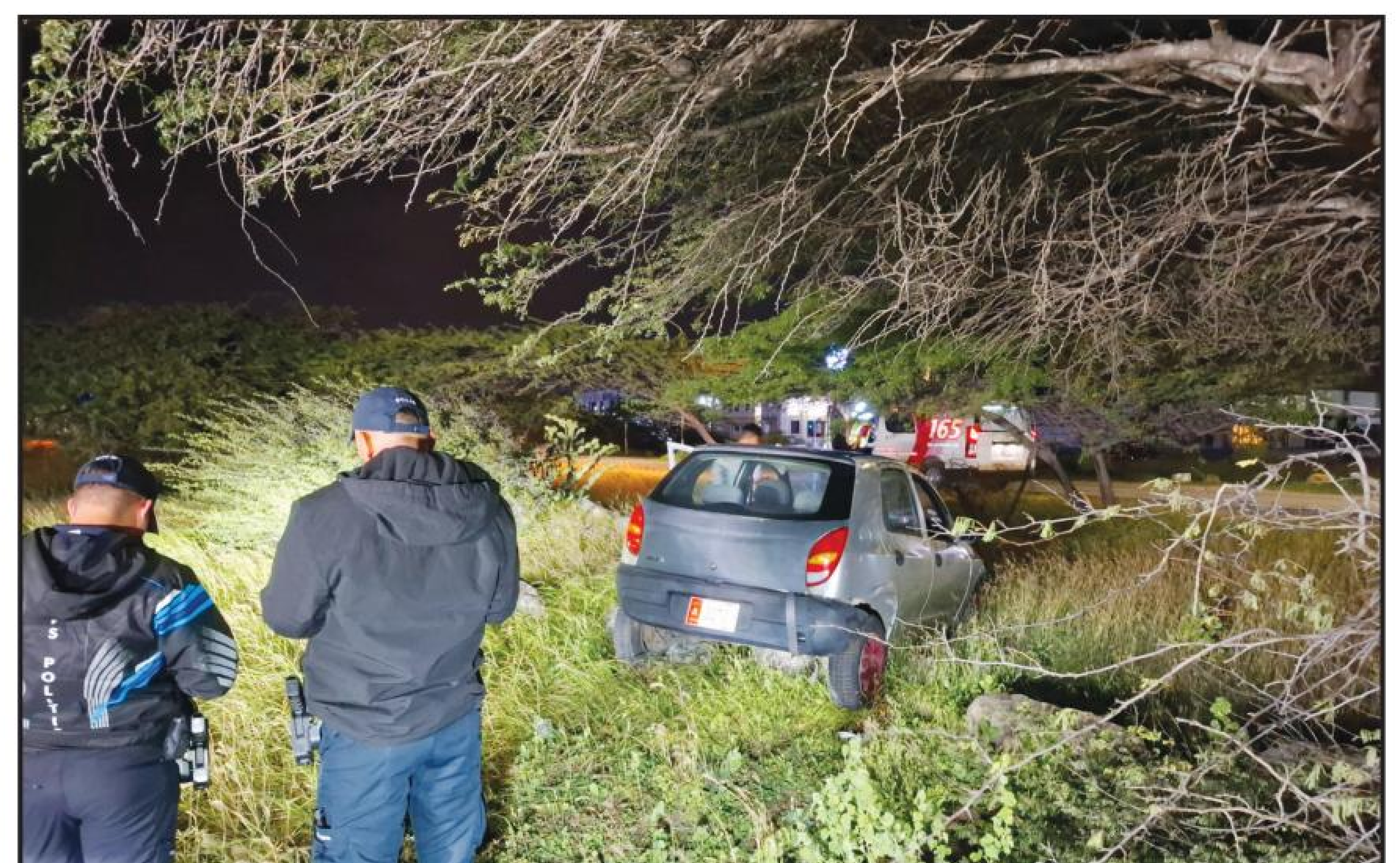
Diahuebs mainta a drenta informe di un accidente na Taco Bell Sasaki, mesora a dirigi un patruya na e sitio.

Na yegada di e patruya a bin compronde cu aki ta trata di un accidente unda un auto lo a “fishtail” un otro auto banda di Taco Bell Sasaki y mand’e for di caminda drenta mondi y subi baranca.

Afortunadamente ningun hende a resulta herida.

Na yegada di e patruya nan a nota cu ningun hende a resulta herida y nan mes a logra saca e auto y a sigui!

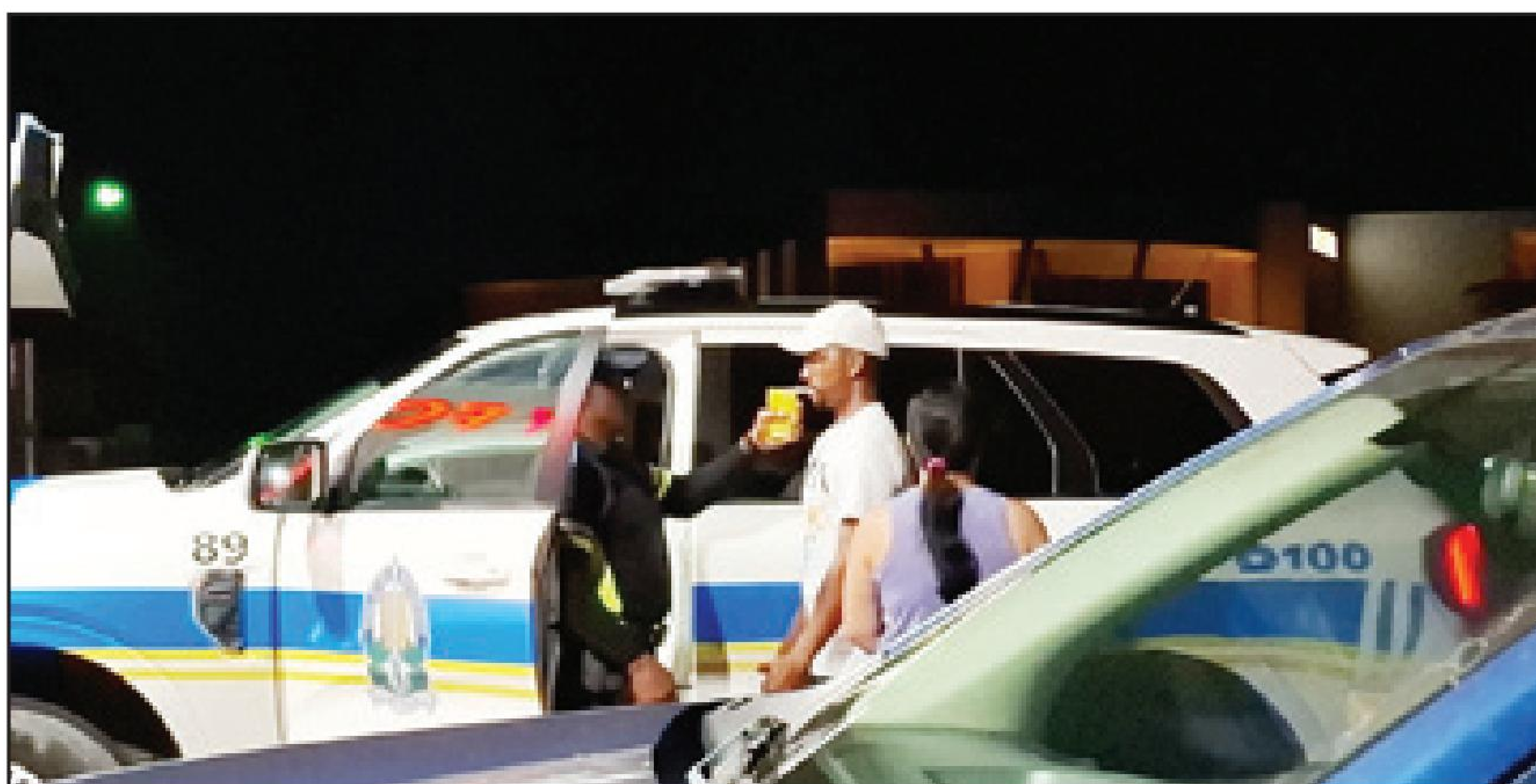


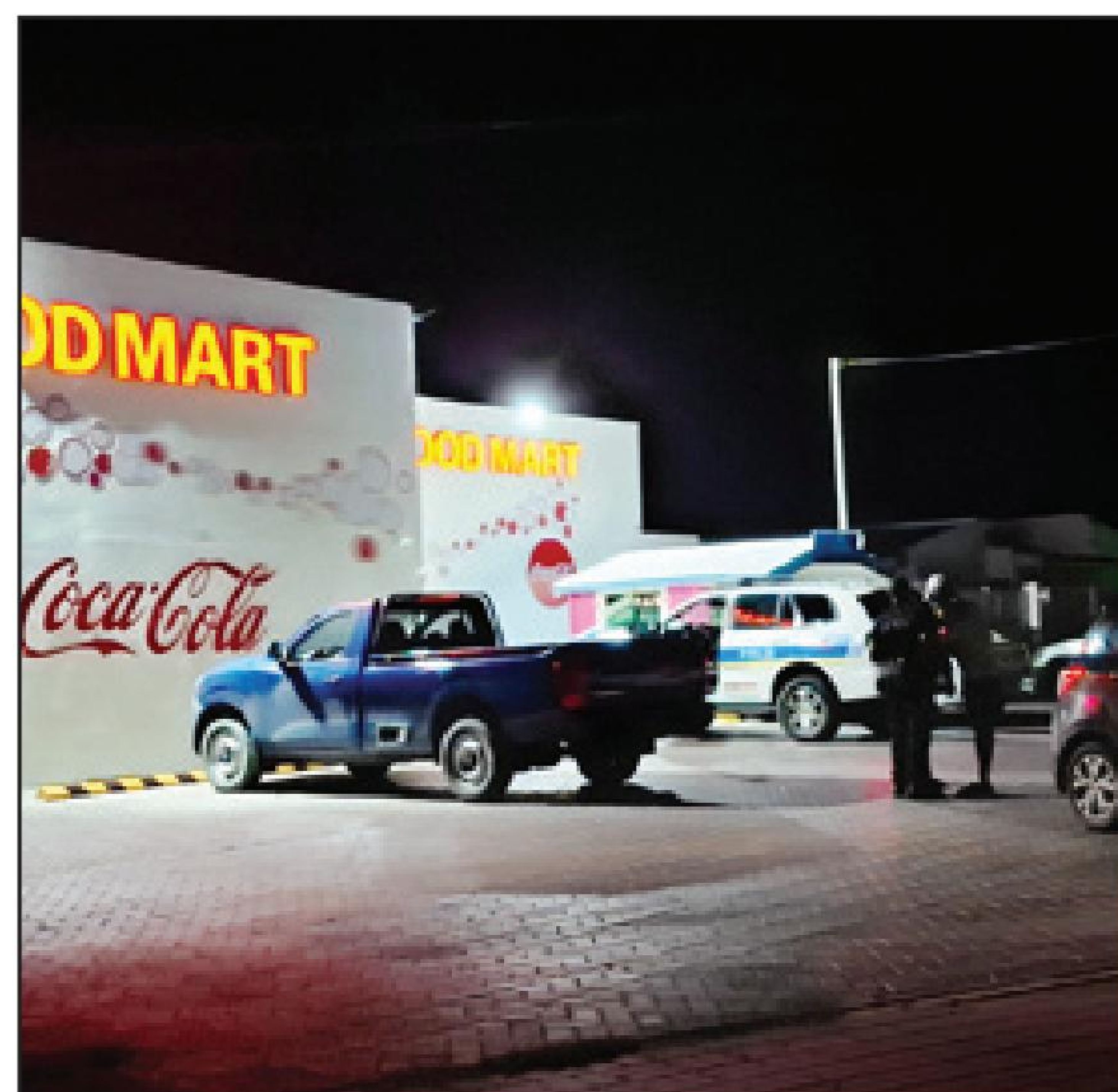


DILANTI UN SUPERMERCADO NA PARADERA E CHAUFFEUR DI UN PICK-UP A REVERSE DAL OTRO AUTO









Diaranson anochi a drenta informe di un accidente dilanti un supermercado na Paradera, mesora a dirigi un patruya na e sitio. Na yegada di e patruya a bin compronde cu aki ta trata di un accidente unda e pick-up a reverse bay dal auto staciona. Segun e chauffeur di e pick-up e kiermeen cu e no a dal e auto.

A start un discucion cu por poco ela bay for di man polis a test e chauffeur di e pick-up y a descubri cu e ta na e rand di e limite y a dun'e un "rij-verbod" y como e no ta biba leu a laga un otro hende pa stuur p'e. E daño na e auto ta minimal.

Recordando Luis "Lucho" Quintero (R.I.P.)

E siman aki nos a ricibi e noticia tristo cu nos amigo "Lucho" Quintero, a bay toca guitara den shelo na e edad relativamente hoben di 57 aña.

Aki na nos isla nos nunca a conoce pa su apodo, pero nos tabatin e placer y honor di scucha su guitara hopi biaha.

E formacion academic di Luis Quintero tabata impecabel. Ela gradua di e famoso Escuela Superior de Musica José Angel Lamas na Caracas y ela haya un beca pa studia na e mundialmente conoci Juillard School of Music.Dia cu ela gradua Luis Quintero a bira e prome, y te awe, e unico, Latino Americano pa gradua Postgrado di Guitara.

Quintero a cuminsa studia guitara na e dad di 8 aña y pa dia cu e tabatin 11, e tabata considera un mucha prodigio. Na edad di apenas 14 aña Luis Quintero a debuta na e prestigioso Carnegie Hall na New York.

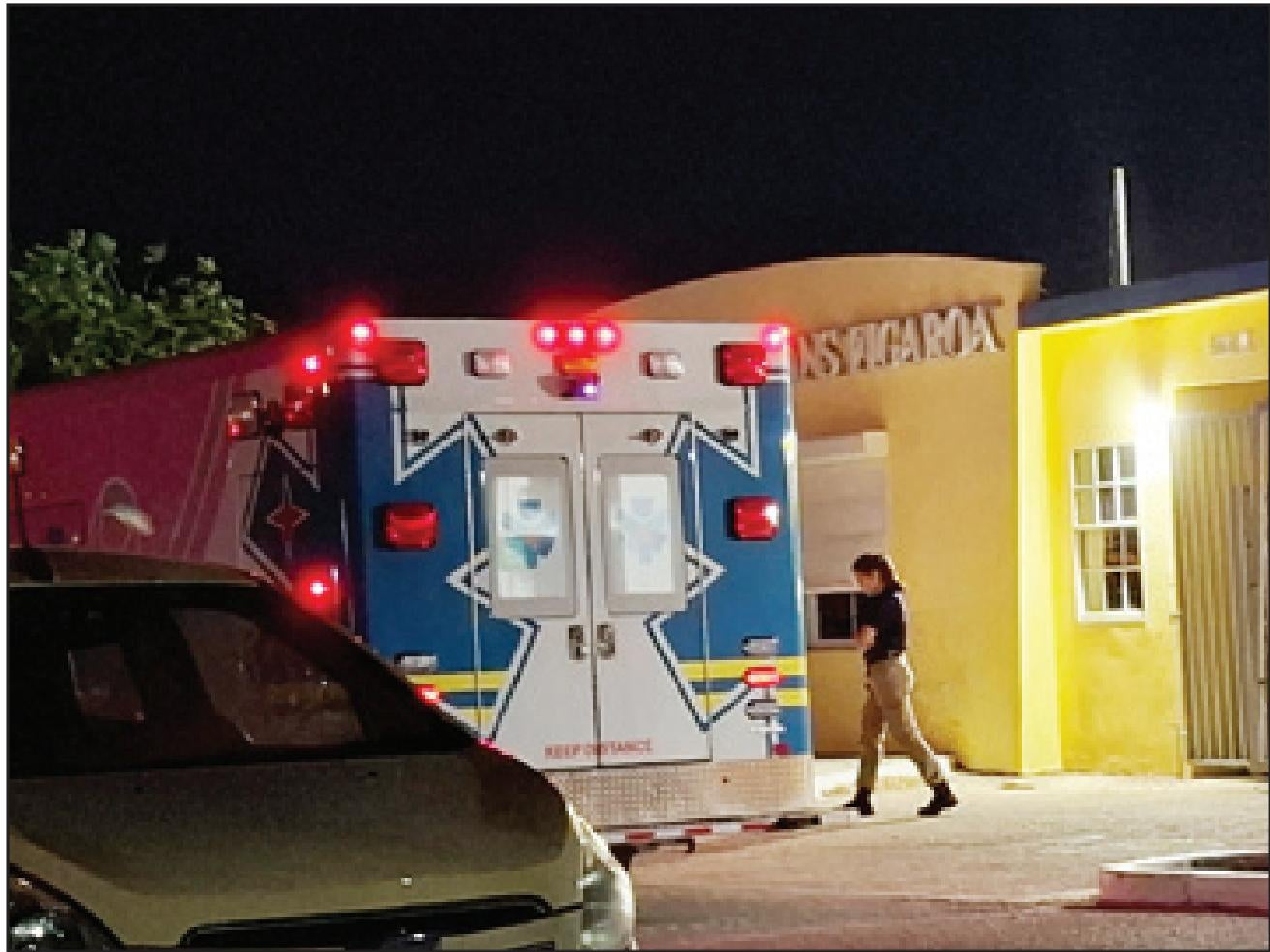
Durante su carera Luis Quintero a toca na tur cinco continent encantando e publico cu su interpretacion di obranan di maestronan di musica clasico y latinoamericano
Aki na Aruba Luis Quintero a toca den casi tur concierto di e Festival Nuevo Mundo di 2015 te 2019.



Un biaha ela tende cu Dr. Mendoza, un di nos sponsornan principal tabata malo y no por a asisti ningun concierto e aña ey, Luis Quintero di su mes a bay cas di e sponsor y dune un serenata cu a dura casi dos ora.

Asina mi ta recorda Luis Quintero, un gran guitarista y un gran ser humano.

HACIENDO DEPORTE E DEPORTISTA A LESIONA SU MES NA COMPLEHO DEPORTIVO FRANS FIGAROA







Diaranson anochi a drenta informe di cu un deportista a lesiona su mes haciendo deporte, mesora a dirigi un ambulans na e sitio. Na yegada di e ambulans nan a atende e deportista cu a resulta lesiona.

LOTTO Combiendo bida...

Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado: Sorteo di Anochi ☽ - February 14, 2025

CATOCHI Sorteo # 8473	6894
	0017
	0205
MULTI-X	X2
BIG 4 Sorteo # 7517	1434
MULTI-X	X3
1OFF Sorteo # 2222	6107
ZODIAC Sorteo # 6276	0319
	Capricornio
LUCKY 3 Sorteo # 1206	044
MULTI-X	FP

LOTTO 5 Sorteo #	Joker / Letter
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
0 x Match 4+	110.000,-
0 x Match 4	
0 x Afl. 12,00	

LOTTO DI DIA Sorteo # 6742	06-13-14-24-26
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
4 x Match 4	76.000,-
166 x Afl 8,00	

MINI MEGA Sorteo #	Mega Ball
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
0 x match 4	1.600.000,-
0 x Afl. 500,00	
0 x Afl 50.00	
0 x Afl.15,00	

MINI MEGA MEGA PLUS Afl. 2.500.000,-

KORSOU Sorteo #

LOTTO Combiendo bida...

Paardenbaaistraat 10, Oranjestad, Aruba Tel.: (297) 525 - 7555
www.lottoaruba.com
Resultado: Sorteo di Merdia ☼ - February 14, 2025

CATOCHI Sorteo # 4537	7289
	6534
	6545
MULTI-X	FP
BIG 4 Sorteo # 4537	8205
MULTI-X	X2
1OFF Sorteo # 2593	5496
ZODIAC Sorteo # 4537	9297
	Sagitario
LUCKY 3 Sorteo # 1411	638
MULTI-X	X5

LOTTO 5 Sorteo #	Joker / Letter
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
0 x Match 4+	110.000,-
0 x Match 4	
0 x Afl. 12,00	

LOTTO DI DIA Sorteo #	
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
0 x Match 4	76.000,-
0 x Afl 8,00	

MINI MEGA Sorteo #	Mega Ball
0 x Jackpot	Proximo Jackpot
0 x match 4	1.600.000,-
0 x Afl. 500,00	
0 x Afl 50.00	
0 x Afl.15,00	

MINI MEGA MEGA PLUS Afl. 2.500.000,-

KORSOU Sorteo #

FORTALEZA PA FAMIA

Scirbi pa Pastor Marcel Balootje

TE KI DIA ABO LO SIGI BEBE?



Alcohol y Droga cu ta dos criminal den Famia cu tur dia ta wordo halsa, y promovi manera cuminda, ta un causante primordial di nos crisis social. Hende keto bay ta kere cu ta solamente Covid y falta di trabao ta hinca nos den crisis social. Nos ta duna Gloria na Dios na e momento cu nos por bin bek riba pia, y cu porta di trabao por habri bek riba nos isla, y cu negoshinan berdadero y limpi, integro lo wordo establesi, caminda hende por sinti nan mes bon manera semper ora nan por menciona e compania, of negoshi cu nan ta traha pe.

Bebemento, no ta cos di awe, pero ora e sali for di man, e ta bira buracheria, y despues bo ta cay den alcoholismo, asina bira un persona cu no por sin alcohol, y cu ta bebe hasta na momento cu bo ta riba trabao.

Tin hende ta defende nan mes bisando cu ningun caminda den beibel, no ta bisa pa no bebe, pero nos kier recorda tur hende , cu tur tipo di goloseria ta pica, pasobra si bo come hopi, sin control bo ta bira obeso, y obesidad ta trece malesa, y mesun cos si bo ta Bebe hopi , bo ta falta respet pa hende y hende lo falta respet pa bo, bo ta bira alcoholico, y alcoholismo ta produci hopi enfermedad.

Palabra di Dios no ta defende maldad y ta splica hopi cla cu buracheria no ta aceptabel, den bista di Dios, y tambe no bini cu e chiste acostumbra di e historia cu Hesus mesa parti biña na e casamento di Canaan, pasobra esey tabata biña no fermenta, pasobra ora bo primi druif pa traha biña mas tanto e para mas sterki e bira y bo no tin mester di pone ningun quimico den dje.

Mayoria bebida sterki awendia ta contene quimico, y ningun hende no por determina, cuanto nan ta bebe prome cu nan bira burachi, tur cos ta depende di bo presion di sanger, di bo comemento, y tambe di bo Descanso, pero pa un hende cu ta stima su Famia nos ta desconseha bebemento totalmente, pasobra Alcohol ta caba cu Famia, y te awe tur hende cu a purba caba cu Alcohol, ta bao di tera.

Pa refresca memoria di esnan cu ta pretende cu e bandera di Alcohol, mester wordo hisa tur dia den nan bida, no ta importa na unda nan ta, sea nan ta riba trabao, y trabao di responsabilidad grandi, hefe di departamento, hende den funcion publico, hende cu merdia den nan break ta bay den nan auto bay dal dos bitter di whisky pa nan por sigi traha.Ata locual Beibel ta bisa lesa esaki pa bo mes :

Pa e hoben mucha homber/muher. Deuteronomio Capitulo 21; 20-21.

Pa tur hende grandi homber /muher cu ta pretende cu mester bebe ,y cu ta destrui nan cas y nan famia, y caba cu nan propio integridad y pone nan salud na peliger.

Proverbio 20 ver 1. Proverbio 21:17. Proverbio 23:30-31 t/m 35.

Isaias Capitulo 5 vers 11-12.

Tito 1 vers 7. Tito 2 vers 3.

Romanos 13 vers 13.

Y si te ainda bo tin defensa pa sigi bebe y sconde tras di cualquier fabula, of bisa cu orguyo ta mi placa, mi ta bebe cuanto cu mi kier, nos kier bisabo cu un hende cu ta bebe tur dia . ta den rebeldia contra Dios. Ta berdad cu Apostel Pablo a yega di bisa pa bebe un tiki biña pa bo stoma ora bo tin e problema ey, pero ningun caminda no ta para scirbi pa hala alcohol manera un tanker , manera alcohol ta bida, y asina perde control di bo actitud, y pone bo hogar y comunidad na peliger. Un persona cu di curazon kier sirbi Dios no ta bebe.

Alcohol ta pone cu bo no por rasona, ni serca hende ni tampoco serca Dios, Spirito Santo no ta presente caminda alcohol ta domina, no laga diabel gañabo, pidi Dios yuda bo pa asina kibra e vicio di alcohol for di riba bo bida, y no discuti, pero obedece e Palabra di Dios. Obedencia ta mihor cu sacrificio.

Consecuencianan di drumi cu lens den wowo

Yega cansa despues di tabata henter dia ariba abao y unico cos cu bo kier ta descancer. Pero bo ta lubida di kita bo lensnan. Kico ta pasa ora cu nos lubida di kita nos lensnan?

Según un estudio publica pa FDA, ora cu nos uza contact lens, ta necesario pa sigui, 'al pie de la letra' e cuido cu e specialistanan ta indica pa evita complicacionnan di salud.

Cuido di contact lens:

• Aplica cu mannan limpi: ta hopi importante cu ora cu bo ta uza lens bo haci esaki cu bo mannan limpi. De lo contrario bo lo por contamina e lens.
• Preferiblemente uza e ringvinger ya cu esaki tin menos forsa
• Haci e lensnan limpi cu'n likido special, dependiendo si nan ta hard of softlens: Si nan no wordo haci limpi cu'n likido special, bo por daña e lensnan.

Kico ta pasa si mi drumi cu mi contactlens?

En realidad ta depende di e oxigeno cu bo lensnan tin, entre mas oxigeno nan tin, miho. Si bo drumi cu contactlensnan, pa un lapso cortico di tempo, of pa un solo anochi eigenlijk e no lo mester trece mucho complicacion mas cu iritacion den wowo.

Pero si bo pasa e tempo, es decir, mas di un dia, e lo por provoca un infeccion ocular, por ehempel: conjuntivitis.



Sintomanan:

• wowo ta core awa
• wowonan ta bira cora
• kimamento di wowo
• stof den wowo
• vision wazig (den algun caso)

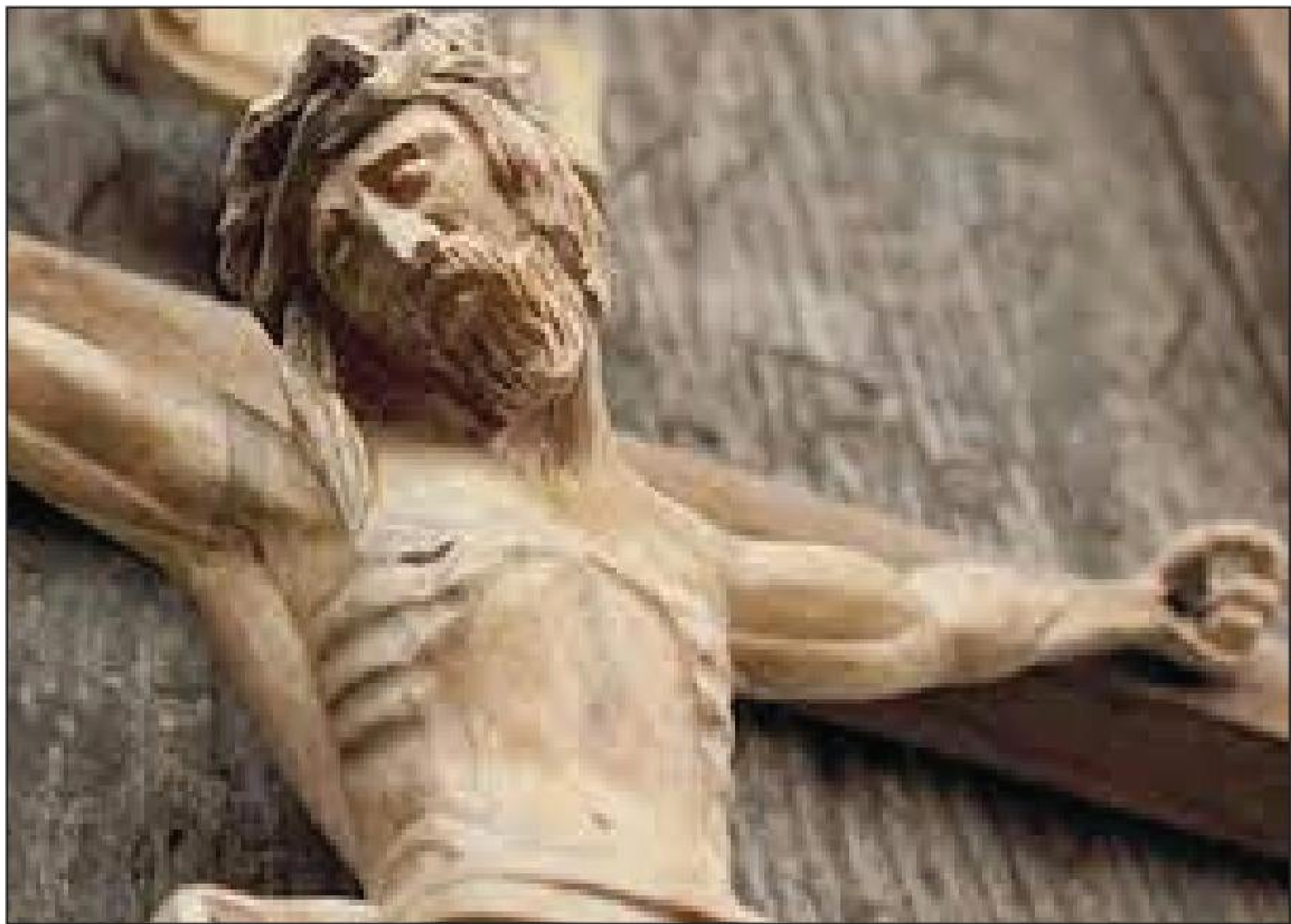
E uzo di contact lens ta cada biaha mas comun, ya cu e ta un alternativa poco invasivo pa mehora e vision. Pero si nos no ta cuida e lens, esaki por ta contraproducente.

Expertonan ta recomenda pa semper saca e lens prome cu drumi. Miho preveni, cu lamenta.

FORTALEZA PA FAMIA

Scirbi pa Pastor Marcel Balootje.

TENE CUENTA TIN TRES TIPO DI MORTO



Tur hende ta yega e dia cu nan tin di muri, sea gordo, flaco, rico , pober, homber , muher, politico, gobernante, solda,general, rey, bon hende, mal hende, morto ta pa tur hende.
Pesey mescos cu door di un hende, pica a drenta den mundo, y morto door di pica,y asina morto a pasa pa tur hende, pasobra tur a peca.(Romanonan 5:12).

Morto Fisico: Ta nifica ora nos curpa no ta funciona mas, ora nos alma y spirito bandona nos curpa.
Esey ta e morto cu nos tur conoce, pa cual nos ta sera seguro di bida, y asina ora yega e momento cu nos fayece tur cos ta bon regla.

Pero tin un tipo di morto cu hopi no ta tene cuenta cune esey ta e Morto: Spiritual.

Morto Spiritual ta nifica: Un bida aleha y separa di Dios, den pica y no kier arepenti.
Hopi hende no kier comprende cu awor cu bo ta na bida, bo mester tin bon relacion, cu Dios, pasina ora bo muri bo ta drenta cielo.
Nos tur ta nace separa di Dios, pasobra nos tur a nace for di relacion di homber y muher, y ta pesey nos tin e naturalesa di pica,cual ta bini for di Adam.

E unico cu no tin e naturalesa di pica ta Cristo Hesus pasobra E a wordo concebi door di Spirito Santo (Lucas 1:26-35).

Dios den su inmenso amor pa mundu a duna su yiu unigenito (Juan 3:16-19) pa ken cu kere den dj'E no bay perdi ma ricibi bida eterna.
Palabra di Dios ta bisa cu si bo kere den bo curazon y confesa cu bo boca cu Cristo Hesus ta Señor lo bo ta salba.

Tin hopi prueba biblico di morto spiritual por ehempel: 2 Timoteo 3 vers 1-9 , Galationan 5 vers 19 -21 y 1 Corintionan 6:9 -10.
Pero Dios ta ofrece salida for di tur e picanan menciona e salida nos ta hañe den 1 Juan 1:9 y Salmo 103: 3+4). Nos tur tin e mesun oportunidad, pa drecha nos bida spiritual cu Dios.

Dios ta bisa cla den Efesionan 6:4 con mayornan mester lanta nan yiunan, pasobra un mucha cu ta den rebeldia contra su mayornan , y no ta honra su mama y tata,ta spiritualmente morto y nos tur ta mira diariamente con diabel ta probecha di esey.

Cualkier persona cu ta cana bende droga, horta,atracador,etc ta spirtualmente morto y mester arepenti y bini na Cristo Hesus.

Un persona den adulterio/ fornicacion, of otro tipo di inmoralidad sexual ta spirtualmente morto, y mester di arepenti, y bini na Cristo Hesus.

Un abusador di mucha ta spiritualmente morto, y mester arepenti , pasobra tipo di hechonan asina ta completamente instiga door di satanas.Mester busca Señor.

Cualkier persona cu biba henter su bida riba e mundo aki, caminda tur dia bo ta tende, scucha, lesa y mira e palabra di Dios y keto bay ta keda cu un curason duro, critico, rechasando asina Dios y su palabra, of haci bofon mesclando idolatria, ciencia y inmoralidad pa asina evita di tur forma di somete y tin temor di Dios, lo conoce lo siguiente:

E di Dos morto:,
Esey ta e lago di candela pa esnan cu nan nomber no ta scirbi den e buki di bida esnan cu a rechasa e amor di Dios .Revelacion of e buki di Apocalipsis capitulo 20:11-15 ta splica bon cla di esey.

Dios tene misericordia.

SUDOKU

8			3					
3					5			
		9	1		4			
	4			8		7		
6								2
		8		2			3	
			7		9	6		
			2					5
					8			4

		9	8				4	
4				5				
			7	1				9
						8		1
	5	8				4	7	
6		3						
5				7	1			
				4				2
	7				9	1		

		7	1				5	
				7	4	8		
	2		3	8			7	6
				4	8		1	9
		8				5		
6	9		5	3				
8	7			1	9		3	
		3	8	5				
	1				3	9		

FORTALEZA PA FAMIA

Scirbi pa Pastor Marcel Balootje.

NOS TIN AUTORIDAD DEN NOMBER DI CRISTO HESUS

Hesus , a hala serca y a papia cu nan,bisando; Tur autoridad a wordo duna na Mi den shelo y riba tera. (Mateo 28:18).
E senjal nan aki lo companja esnan cu kere: den Mi nomber, nan lo saca demonjo, nan lo papia den lenga nobo,nan lo cohe colebra tene cu man,y si nan bebe veneno mortal, esey lo no haci nan danjo, nan lo pone man riba hende malo y esakinan lo bira bon.(Marco 16:17).

Hesus a duna autoridad den Su nomber, na esnan cu ta kere den dj'E y ta biba segun Su Palabra.

Pa nos eherce e autoridad cu E a duna nos ,nos mester tin un bida di oracion, pasobra oracion ta comunicacion cu Dios, y sin comunicacion cu Dios, of comunicacion parcial, of comunicacion de bes en cuando nos no por eherce e autoridad cu E a duna nos.

Den e autoridad cu Cristo Hesus a duna nos , nos ta ordena e demonjo pa bay, nos ta ordena malesa pa bay, pasobra e autoridad cu Cristo Hesus a duna nos, ta duna nos e poder pa haci esey, nos no ta pidi maldad pa e bay bay nos ta ordena maldad pa bay den nomber di Cristo Hesus.

Pasobra e palabra ta bisa den Marco 16:20: Y nan a sali bay y a predica tur caminda, y Senjor tabata traha hunto cu nan, y tabata confirma e palabra pa medio di e senjalnan cu tabata sigi. Amen.

Den Hechonan 3: 6 Pedro a bisa e homber paralitico; Oro y plata mi no tin , ma loke mi tin mi ta duna bo den e nomber di Hesus lanta y cana.y Pedro a cohe e paralitico na su man y mesora pianan di e paralitico a hanja forsa.

Tin poder den e nomber di Hesus, y esey ta locual awendia tin hende cu no ta kere, pero pa tur esnan cu ta kere, tin poder den e nomber di Hesus.

E poder den e nomber di Hesus ta obtenibel 24/7 pa esnan cu ta kere, pasobra Hesus a priminti cu semper E lo tey pa nos y nunca E lo bandona na nos.

Ma tur esnan cu a ricibi E na nan e a duna e derecho pa bira yuinan di Dios,esnan cu a kere den Su nomber,cu no a nace di sanger,ni di e boluntad di carni,ni di e boluntad di hende, ma di Dios.

Hesus a duna na nos un gran promesa cu ta para scirbi den Juan 14:13-14 bisando: Y tur loke boso pidi den Mi nomber esey lo Mi haci, pa e tata wordo glorifica den e Yiu. Si boso pidi algo den Mi nomber , lo Mi hacie.

Hesus tin tur autoridad pasobra esey a wordo duna na dj'E door di e Tata cu ta den cielo.Pesey Hesus a bisa esun cu a mira Mi a mira Mi Tata, y tambe E a bisa cu Ami y Mi Tata ta uno.

Pesey tambe Dios a hals'E te na e halturanan, y a dun'E e nomber riba tur nomber, cu pa e nomber di Hesus tur rudia mester dobla, di esnan cu ta den cielo, y riba tera, y bao di tera, y cu tur lenga mester confesa cu Hesus Cristo ta Senjor, pa e gloria di Dios Tata.

Den Cristo Hesus nos tin tur forsa y tur resistencia, pesey e palabra di Dios ta bisa nos: Pesey somete boso na Dios, resisti e diabel y e lo huy for di boso.

Na Dios tur e Gloria.

Sinceramente, Pastor Marcel Balootje.

Oracion di dia

Un feliz dia yena di hopi fe y speransa den nos bon Dios

"...sino conta e generacion venidero: esta gloria di Señor, su poder, ye cosnan milagroso c'El a haci." (Salmo 78, 4bc)
E Evangelio di awe ta cuadra, manera semper, tempo cu ami tabatamucha. Mi mayornan semper tabata educa mi tocante di Dios, CristoHesus y Spirito Santo. Y un Bijbel no tabata haci falta. Haci oracionta cos di tur dia. Y sin falta bishita e cas di Dios.
Awendia nos ta ripara e generacion di awo, no tin mucho balor pa cuDios. Pero anos a sigui conta nos yiunan tocante di Dios manera nosgrandinan a haci? Anos a siña e hubentud tocante e milagronan ysacrificio cu Cristo Hesus a haci? Of di e donnan cu Spirito Santo tinpa nos? Y anos a tene man di nos yiunan, hibando nan, tur siman, pacas di Dios pa scucha su Palabra? Ban sigui cu e bunita custumber cunos grandinan a haci. Ban sigui hiba e futuro generacion ariba ecaminda cu Cristo Hesus a traha pa nos. "...pa nan tambe confia denSEÑOR, no lubida Dios su obranan grandi..."(Sal 78, 7)
Oracion: Señor mi Dios motiva mi y guia mi, cu yudansa di SpiritoSanto, ariba mi responsabilidad pa conta y educa e generacion nobo di
Bo Maraviya.
Y inspira nan pa nan sigui conta na e siguiente generacion.
Amen.

Señor ta mi wardador, mi n' tin falta di nada.
Den cunuco di yerba berde, E ta pone mi sosega.
E ta hiba mi na awa trankil, pa mi bolbe haña forsa

Cu inmenso amor y gratitud den nos curason pa tur locual e la significa pa nos, famia Croes ta ununcia fayecimento cristian di:

Elisabeth Croes-Croes

Mihor conoci como El, Elsie, Juffrouw Croes
25-02-1951 / 12-02-2025

Acto di entiero lo wordo anuncia despues.

CON Y PAKICO REDUCI E CONSUMO DI REFRESCO

Refresco ta dushi y ta calma sed, pero ta un autentico bom di sucu cu nos organismo so ta logra tolera desahustando su balancenan natural.

P'esey, e placer momentaneo di consumo di refresco ta causa un gran cantidad di problema di salud a largo plazo.

Hasta esunnan cu nan ta anuncia manera refresco light y abao den caloria ta igual di perhudicial.

Aunke tin edulcorantenan alternativo di sucu tradicional, e evidencia ta demostra tambe ta causante di obesidad y ademas, incrementa e gananan di come.

E Asociacion Americano di Curason, ta recomenda un consumo menor di 25 gram di sucu pa dia pa adulto y menos pa mucha.

Un bleki chikito di refresco di 12 ons, ta contene 39 gram di sucu, mas otro sucunan agrega.

Conoce e problemanan cu ta causa pa refresco, por ta un bon motivacion pa haya otro bebidanan cu realmente ta sacia sed y ta beneficioso pa salud.

Consumo di refresco y su efectonan riba salud

Reciente estudionan a mustra un gran variedad di efectonan negativo di e refresconan riba salud.

Ta acumula vet na e higra

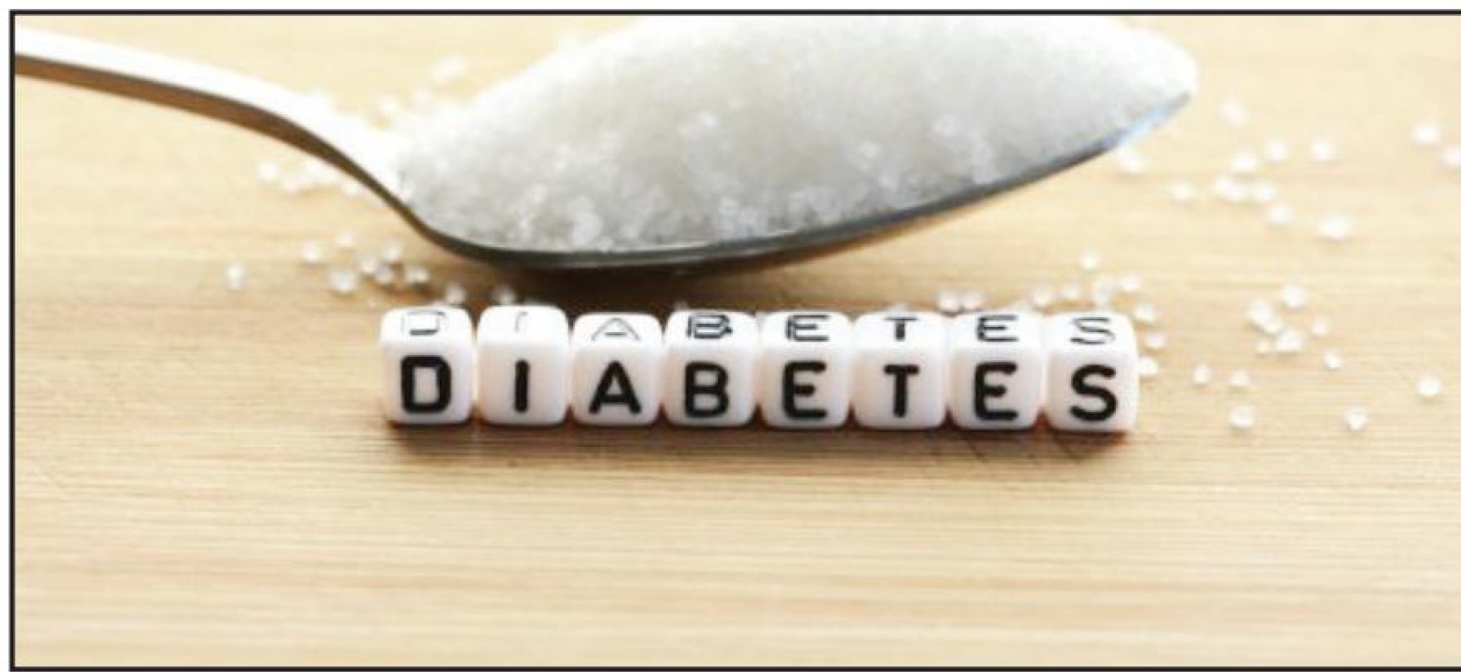
Fructosenandisucuystropi di maishi (cornsyrup) di e refresconan solamente por wordo procesa pa e higra.

Pero e estudionan ta demostra cu e exceso di fructose ta converti den vet acumula.

Parti di e vet aki ta converti den trigliceride den sanger, mientras cu e resto ta keda den e higra.

Ta causa obesidad

E sobreabuso di e tipo di bebidanan aki, ta faborece



e acumulacion di vet abdominal. Ademas di vet den higra, e fructose ta converti tambe den vet abdominal.

Esaki, segun ta wordo demostra, ta un di e principal causanan di diabetes y malesanan di curason.

Ta hisa e nivelnan di insulina

Insulina ta hiba e glucose di sanger pa e celnan, pero refresco ta provoca cu e celnan ta bira insensibel na e glucose door di e resistencia na insulina.

Ora cu esaki sosode, e pancreas ta cuminsa produci exceso di e hormoon aki. E fenomeno aki ta conoci como e sindrome metabolico causante di hipertension, exceso di vet of trigliceride y colesterol den sanger, entre hopi otro problema.

Por causa diabetes

Sucu den e refresconan ta faborece e resistencia na insulina, causante di diabetes. Un estudio realisa den 170 individuo y lidera pa e Centro di Investigacion Preventivo di e Universidad di Stanford, California, a revela cu e consumo di refresco un biaha pa dia, tur dia, ta aumenta e riesgo pa contrae diabetes tipo 2.

Ta aumenta riesgo di cancer

Otro estudio realisa den varios pais cu 60 mil persona, a deterina cu



esnan cu ta bebe por lo menos dos refresco pa siman, tin un 87% mas di posibilidad pa haya cancer di pancreas.

Ta cusa problemanan cardiaco

E alteracion di e patronchi di vet y sucu den sanger, ta aumenta e riesgo di enfermedadnan di curason.

Refresco ta haci cu e nivelnan di potasium di e organismo ta baha na nivelnan mas abao di lo normal.

Esaki por causa e asina yama Sindrome di QT Largo, cu ta consisti den anormalidadnan di e canalnan di potasium y sodium na e curason y ta provoca aritmianan cardiaco.

Por debilita e wesonan

Un di e ingredientenan di e refresco ta acido fosforico, cu ta wordo uza pa su conservacion.

E fosforus aki ta necesario pa e organismo, specialmente pa e celebro y funcionnan di memoria.

Sinembargo, su exceso ta problematico. Calcium y Forsforus ta convivi den e balance di nos curpa.

Ora cu e fosforus aumenta su nivelnan, e ta evita e asimilacion di calcium. E consumo di refresco continuo, por caba na produci un descalcificacion y malesanan manera osteosporosis.

Problemanan di stoma

A relaciona e consumo di refresco cu sobrepoblacionnan bacteriano y alteracionnan intestinal.

Tanto sucu como edulcorantenan artificial, den e cso di refresconan dietetico, ta faborece e sobrecrecimento bacteriano den e tripanan y en especial di e bacterianan malo.

E exceso di bacteria por genera e sindrome di tripanan irita, cu por causa problemanan manera iritacion intestinal, deficiencianan imunologico y hasta perdida di memoria.

En particular, e edulcorantenan artificial ta relaciona cu e aumento di bacteria Clostridium difficile, cu ta un di e principal causantenan di infeccionnan di stoma den e ultimo añanan, segun estudionan di dokter Robert Briton, di e Colegio di Medicina Baylor.

Kico bebe na luga di refresco?

Sin duda, lo mas saludabel ta awa. "No ta importa si e ta puro, cu gas of di sabor. Lo importnte ta pa e no tin sucu ni edulcorante," Allison Sylvestky, di e Universidad di Georgetown na Washington, a bisa.

- Awa di sabornan cu gas. Ta un bon forma di cuminsa, pa su parecido den e textura cu refresco.
- Te friu of Ice Tea. E ta refrescante, e tin cafeina mesun cos cu refresco y por endulsa cu un telep di honing.
- Awa di gas cu fruta. Bo por purba haci un juice di e fruta cu mas bo gusta y agrega awa cu gas, pa recrea un refresco.
- Awa di fruta. Prepara un canica cu fruta corta, manera lamunchi, apelsina, anasa, appel, strawberry of cualkier otro y yen'e di awa y ijs. Lag'e reposa y lo bo tin semper un bebida dushi y refrescante na man.
- Juicenan natural. Tambe bo por purba directamente bebe juicenan natural. No agrega sucu, ya cu nan tin sucu natural di e fruta. Tampoco cambia refresco pa juicenan di fruta comercial, ya cu esakinan tambe ta carga cu sucu adicional.

- Kombucha. Un bebida mas exotico pero altamente beneficioso. Ta un thee fermenta cu tin un gran cantidad di probiotico. E ta un tiki marga, pero cu tempo bo por custuma cu su sabor.
- Awa di coco. E ta dushi, hopi refrescante y yena di vitamina, mineral y antioxidante.